کمک‌های اولیه و زندگی

کمک‌های اولیه برای نجات جان

اول چی کار کنید: خونریزی شدید، احیای قلبی، سوختگی، شکستگی، زخم چشم و سینه.

مهم‌ترین سه کار

۱ **اول مطمئن بشید جای خودتون و زخمی امنه.**

۲ **خونریزی شدید رو همین الان با فشار مستقیم و محکم بگیرید.**

۳ **اگه جواب نمی‌ده و طبیعی نفس نمی‌کشه، وسط سینه رو فشار بدید.**

این راهنما و همهٔ راهنماهای دیگه، رایگان، اینجاست:

iranuncensored.com/fa/ready/aid

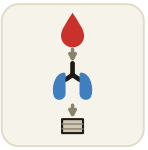
یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.

آخرین به‌روزرسانی: ۱ نوامبر ۲۰۲۶

۱ اول امنیت، بعد خطرهای جانی



اول دور و برتون رو ببینید اگه هنوز تیراندازی، آتش، دود یا خطر ریزش هست، اول خودتون و زخمی رو به جای امن ببرید. امدادگری که خودش زخمی بشه، به هیچ‌کس کمک نمی‌کنه.



به ترتیب: خونریزی شدید، نفس، بقیه خونریزی شدید تو چند دقیقه آدم رو می‌کشه. اول اون رو بگیرید، بعد ببینید نفس می‌کشه یا نه، بعد سراغ شکستگی و سوختگی برید.



زنگ بزنید یا یکی رو بفرستید اورژانس ۱۱۵، هلال احمر ۱۱۲، آتش‌نشانی ۱۲۵، پلیس ۱۱۰. اگه شبکه شلوغه، چند بار امتحان کنید. اگه تنهایید، گوشی رو روی بلندگو بذارید و کمک رو شروع کنید.



یه چیزی بین دست و خون بذارید دستکش، کیسه نایلونی یا یه پارچه بین دست و زخم بذارید. اگه زخمی خودش می‌تونه، بگید خودش روی زخم فشار بده. اگه هیچی نیست، کمک رو عقب نندازید.

۲ خونریزی شدید



فشار مستقیم، محکم و بدون وقفه گاز استریل یا یه پارچه تمیز رو مستقیم روی جای خونریزی بذارید و با کف دست و وزن بدن‌تون محکم فشار بدید. خون از پارچه زد بیرون؟ برش ندارید؛ یکی دیگه روش بذارید و محکم‌تر فشار بدید.



زخم عمیق رو پر کنید تو زخم عمیق دست، پا، کشاله ران، زیر بغل یا گردن، گاز رو با انگشت محکم تو زخم فرو کنید تا پر بشه، بعد محکم فشار بدید. گاز هموستاتیک بهتره. زخم سینه و شکم رو پر نکنید.



تورنیکه (رگ‌بند) برای دست و پا اگه فشار مستقیم خونریزی دست یا پا رو بند نیاورد، تورنیکه رو ۵ تا ۷ سانت بالاتر از زخم ببندید، نه روی آرنج یا زانو. میله رو بپیچونید تا خون بند بیاد. درد داره و طبیعیه.



ساعت رو بنویسید، هیچ‌وقت شلش نکنید ساعت بستن رو روی خود تورنیکه یا روی پوست بنویسید. شل کردن و باز کردنش فقط کار پزشکه. اگه یکی کافی نبود، دومی رو درست بالای اولی ببندید.



تورنیکه دست‌ساز فقط وقتی هیچی نیست یه نوار پارچه‌ای پهن، مثل روسری تا شده، دور دست یا پا گره بزنید، یه چوب یا میله محکم رو تو گره بذارید و بپیچونید تا خون بند بیاد. از تورنیکه واقعی ضعیف‌تره.



جسم فرو رفته رو بیرون نکشید اگه چاقو یا تکه‌ای تو زخم مونده، درش نیارید. دورش فشار بدید و ثابتش نگه دارید تا به پزشک برسه.

هیچ‌وقت سیم نازک، طناب باریک یا گاروی آزمایشگاه رو جای تورنیکه نبندید؛ پوست و عصب رو می‌بره و خون رو درست بند نمیاره.

۳ احیای قلبی (CPR)



جواب نمی‌ده و طبیعی نفس نمی‌کشه صداش بزنید و شانه‌ش رو تکان بدید. اگه جواب نداد و نفس نمی‌کشه یا فقط نفس‌های بریده و خرخری می‌کشه، یعنی ایست قلبی. داد بزنید کمک بیاد و به ۱۱۵ زنگ بزنید.



وسط سینه، محکم و تند فشار بدید پاشنه یه دست رو وسط سینه بذارید، دست دیگه روش، آرنج‌ها صاف. دقیقه‌ای ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار، حدود ۵ سانت پایین برید، نه بیشتر از ۶ سانت. بذارید سینه کامل برگرده.



آموزش ندیدید؟ فقط فشار بدید برای بزرگسال، احیا فقط با فشار دادن سینه کاملاً درسته. اگه آموزش دیدید و می‌تونید، بعد از هر ۳۰ فشار ۲ تا تنفس بدید.



قطع نکنید تا کمک برسه ادامه بدید تا آمبولانس برسه، آدم به هوش بیاد و طبیعی نفس بکشه، یا دیگه نتونید. اگه کس دیگه‌ای هست، هر ۲ دقیقه جاتون رو عوض کنید، چون زود خسته می‌شید.



بیهوشه ولی نفس می‌کشه؟ به پهلو به پهلو بخوابونیدش، سر کمی عقب و دهن رو به پایین، تا راه نفس باز بمونه و استفراغ خفه‌ش نکنه. مدام نفسش رو چک کنید؛ اگه قطع شد، احیا رو شروع کنید.



دستگاه شوک خودکار (AED) هست؟ زود بیارید اگه جایی دستگاه شوک خودکار هست، یکی بره بیاره. روشنش کنید و هر چی گفت انجام بدید. تا وصلش کنید، فشار دادن سینه رو قطع نکنید. وقتی دستگاه داره ضربان رو می‌سنجه یا شوک می‌ده، هیچ‌کس به بیمار دست نزنه.

هرگز برای پیدا کردن نبض وقت تلف نکنید؛ اگه شک دارید که ایست قلبیه، احیا رو شروع کنید.

۴ سوختگی، شکستگی، شوک و ضربه سر



سوختگی رو ۲۰ دقیقه زیر آب خنک بگیرید هر چه زودتر، دست‌کم ۱۰ و بهتره ۲۰ دقیقه زیر آب روان خنک، نه آب یخ. انگشتر، دستبند و لباس تنگ رو قبل از ورم دربیارید، مگه اینکه به پوست چسبیده باشه. خود آدم رو گرم نگه دارید، مخصوصاً بچه‌ها.



شل با نایلون غذا بپوشونید بعد از خنک کردن، سوختگی رو آزاد با نایلون غذا یا پارچه تمیز خیس بپوشونید، دورش نپیچید. تاول رو نترکونید. سوختگی بزرگ، عمیق، صورت و گلو، شیمیایی یا برقی پزشک لازم داره.



شکستگی رو صاف نکنید، بی‌حرکتش کنید اندام رو همون‌طور که هست با بالش، روزنامه لوله‌شده یا تخته نگه دارید که تکان نخوره. اگه به آسیب گردن یا کمر شک دارید، بی‌دلیل جابه‌جاش نکنید.



شوک: دراز کشیده، گرم، بی خوراکی رنگ پریده، پوست سرد و خیس، نبض تند و گیجی یعنی شوک. خونریزی رو بگیرید، به پشت بخوابونیدش و با پتو گرمش کنید. به زخمی بدحال خوراکی و نوشیدنی ندید.



علامت‌های خطر بعد از ضربه به سر بیهوشی حتی چند ثانیه، استفراغ بیشتر از یه بار، گیجی یا رفتار عجیب، سردرد شدید، تاری دید، ضعف دست و پا یا خون و آب از گوش و بینی: فوری پیش پزشک.

هرگز روی سوختگی یخ، کره، خمیردندان، ماست یا تخم‌مرغ نزنید؛ تو خیلی از خونه‌ها رایجه ولی کمکی نمی‌کنه و زخم رو بدتر می‌کنه.

۵ زخم چشم، سینه و له‌شدگی



ساچمه یا جسم تو چشم رو درنیارید به چشم دست نزنید، فشار ندید، نمالید و با آب نشوریدش. ته یه لیوان کاغذی رو روی چشم بذارید و به استخوان دور چشم بچسبونید، طوری که به خود چشم فشار نیاره.



سر رو ثابت و زخمی رو آرام نگه دارید هر چه زودتر به اورژانس چشم برسونیدش. زخم ساچمه تو چشم کار جراح چشمه و زود رسیدن، شانس دیدن رو بیشتر می‌کنه. آسپرین و ایبوپروفن ندید.



مواد شیمیایی تو چشم: آب زیاد اگه مایع شیمیایی تو چشم رفت، فوری با آب تمیز روان بشورید، دست‌کم ۲۰ دقیقه. لنز رو دربیارید و بعد به پزشک برسید.



زخم باز سینه رو کامل نبندید روی زخم باز سینه نایلون یا چسبی که هوا رو کامل ببنده نذارید. یا بازش بذارید، یا یه گاز معمولی که هوا ازش رد می‌شه. اگه خونریزی داره فشار بدید، ولی زخم رو مهر و موم نکنید.



له‌شدگی زیر آوار: حتماً پزشک کسی که مدتی زیر وزن سنگین مونده، حتی اگه حالش خوب به نظر میاد، باید زود پزشک ببینه. خونریزی رو بگیرید، گرمش کنید و آرام نگهش دارید.

۶ بیمارستان و جعبهٔ کمک‌های اولیه



این زخم‌ها رو حتماً به بیمارستان برسونید خونریزی‌ای که بند نمیاد، تورنیکه بسته، زخم سینه و شکم، ضربه سر با علامت خطر و زخم چشم باید به بیمارستان برسن. جان آدم از هر خطر دیگه‌ای مهم‌تره.



بدونید بیمارستان‌ها زیر نظرن تو اعتراض‌های ۱۴۰۱ و دوباره زمستان ۱۴۰۴، گزارش‌های معتبر از بازداشت زخمی‌ها تو بیمارستان منتشر شد. برای همین خیلی‌ها پیش پزشک آشنا و پنهانی درمان شدن.



درمان پنهانی؟ علامت‌های خطر رو بشناسید تب، درد بیشتر، ورم و قرمزی و گرمی دور زخم، بوی بد یا تنگی نفس یعنی باید هر طور شده پزشک ببینه. زخم گلوله و ساچمه حتی وقتی کوچیک به نظر میاد، ممکنه آسیب داخلی داشته باشه.



جعبهٔ کمک‌های اولیه خونه گاز استریل، باند، چسب، دستکش، قیچی، تورنیکه اصل، گاز هموستاتیک اگه پیدا شد، نایلون غذا، پتوی نجات، لیوان کاغذی برای چشم، پودر ORS و داروهای همیشگی خانواده.



تورنیکه رو از فروشنده معتبر بخرید تورنیکه تقلبی شبیه CAT زیاد فروخته می‌شه و میله‌ش موقع پیچوندن می‌شکنه. از فروشگاه معتبر تجهیزات پزشکی بخرید؛ قیمت خیلی ارزان مشکوکه. با یه تورنیکه تمرینی جدا تمرین کنید.

درست یا غلط؟

باور غلط **«با فشار دادن «نقطه فشار» بالای زخم، خونریزی بند میاد.»**

درستش راهنماهای امروزی کمک‌های اولیه دیگه نقطه فشار رو یاد نمی‌دن. کار اصلی فشار مستقیم روی خود زخمه، بعد پر کردن زخم یا تورنیکه.

باور غلط **«خونریزی شریانی با فشار مستقیم بند نمیاد.»**

درستش اشتباهه. فشار مستقیم و محکم اولین کار برای هر خونریزی شدیده. اگه روی دست یا پا جواب نداد، تورنیکه.

باور غلط **«تورنیکه رو باید هر چند دقیقه شل کرد تا دست و پا سالم بمونه.»**

درستش نه. شل کردن خونریزی رو برمی‌گردونه. تا حدود دو ساعت معمولاً به اندام آسیب جدی نمی‌زنه؛ بازش نکنید و زخمی رو زود به پزشک برسونید.

باور غلط **«بتادین خونریزی رو بند میاره.»**

درستش بتادین ضدعفونی‌کننده‌ست و هیچ اثری روی خونریزی نداره. اول فشار مستقیم، ضدعفونی بعداً.

باور غلط **«روی سوختگی خمیردندان یا ماست بمالید، خنک می‌شه.»**

درستش نه. فقط آب خنک روان، ۲۰ دقیقه. این چیزها کمکی نمی‌کنن و ممکنه زخم رو آلوده کنن.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] یه جعبهٔ کمک‌های اولیه کامل تو خونه آماده کنید
- [ ] یه تورنیکه اصل بخرید و بستنش رو روی دست خودتون تمرین کنید
- [ ] فشردن سینه رو با یه ویدیوی معتبر روی بالش تمرین کنید
- [ ] شماره‌های ۱۱۵، ۱۲۵ و ۱۱۰ رو به همه خونه یاد بدید

- [ ] یه لیوان کاغذی و چسب برای زخم چشم تو جعبه بذارید
- [ ] داروها، حساسیت‌ها و بیماری‌های هر نفر خانواده رو بدونید
- [ ] یه پزشک یا پرستار مورد اعتماد تو آشناها پیدا کنید
- [ ] نایلون غذا و پتوی نجات برای سوختگی و شوک بخرید

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. همسایه‌تون از ران پا خونریزی شدید داره و خون با فشار بیرون می‌زنه. تورنیکه ندارید. چی کار می‌کنید؟

الف) با یه سیم شارژ بالای زخم رو محکم می‌بندم.

ب) با پارچه تمیز و همه وزنم مستقیم روی زخم فشار میارم و زخم عمیق رو پر می‌کنم.

ج) پاش رو بالا می‌گیرم و منتظر آمبولانس می‌مونم.

۲. یه نفر کف آشپزخونه افتاده، جواب نمی‌ده و فقط گاهی یه نفس خرخری می‌کشه. چی کار می‌کنید؟

الف) کمک صدا می‌کنم، ۱۱۵ رو می‌گیرم و فشردن وسط سینه رو شروع می‌کنم.

ب) به پهلو می‌خوابونمش، چون داره نفس می‌کشه.

ج) اول چند دقیقه دنبال نبضش می‌گردم تا مطمئن بشم.

۳. تو خیابان یه ساچمه به چشم دوست‌تون خورده و چیزی تو چشمش پیداست. چی کار می‌کنید؟

الف) با دستمال تمیز آرام ساچمه رو درمیارم.

ب) چشمش رو با آب زیاد می‌شورم و یه باند محکم روش می‌بندم.

ج) ته یه لیوان کاغذی رو بی فشار روی چشمش می‌ذارم و زود می‌برمش پیش چشم‌پزشک.

منبع‌ها

IFRC, International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2020
https://www.ifrc.org/sites/default/files/2022-02/EN_GFARC_GUIDELINES_2020.pdf

American College of Surgeons, Stop the Bleed course v2.0 (slides)
https://www.uc.edu/content/dam/refresh/cont-ed-62/olli/spring22/class-handouts/stop%20the%20bleed.pdf

American Academy of Ophthalmology, Recognizing and treating eye injuries
https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/injuries

Amnesty International, Iran: Authorities unleash heavily militarized clampdown (23 Jan 2026)
https://www.amnesty.org/en/latest/news/2026/01/iran-authorities-unleash-heavily-militarized-clampdown-to-hide-protest-massacres/

Iran International, Wounded Iran protesters avoid hospitalization in fear of arrest (11 Oct 2022)
https://www.iranintl.com/en/202210111409

CBS News, Counterfeit tourniquets could cause catastrophic consequences
https://www.cbsnews.com/news/counterfeit-tourniquets-could-cause-catastrophic-consequences/

NHS, Eye injuries
https://www.nhs.uk/conditions/eye-injuries/

NHS, Burns and scalds: treatment
https://www.nhs.uk/conditions/burns-and-scalds/treatment

جواب تمرین‌ها

۱. ب) با پارچه تمیز و همه وزنم مستقیم روی زخم فشار میارم و زخم عمیق رو پر می‌کنم. فشار مستقیم و پر کردن زخم اولین و مطمئن‌ترین کاره. سیم نازک پوست و عصب رو می‌بره و خون رو درست بند نمیاره. بالا گرفتن پا به‌تنهایی خونریزی شدید رو نگه نمی‌داره.

۲. الف) کمک صدا می‌کنم، ۱۱۵ رو می‌گیرم و فشردن وسط سینه رو شروع می‌کنم. نفس خرخری و بریده نفس طبیعی نیست و یعنی ایست قلبی. حالت پهلو برای کسیه که طبیعی نفس می‌کشه. گشتن دنبال نبض وقت طلایی رو هدر می‌ده.

۳. ج) ته یه لیوان کاغذی رو بی فشار روی چشمش می‌ذارم و زود می‌برمش پیش چشم‌پزشک. درآوردن ساچمه، شستن یا فشار دادن چشم می‌تونه آسیب رو خیلی بدتر کنه. یه محافظ سفت که به چشم فشار نیاره و رسوندن سریع به جراح چشم، شانس دیدن رو نگه می‌داره.

همهٔ راهنماهای «آماده باشیم»

همه‌شون رایگانن و به فارسی. هر کدوم که لازم دارید رو بخونید و برای خانواده و دوست‌هاتون بفرستید.

اگه حمله شد

- نقشهٔ خانواده از همین امروز
- کیف اضطراری و ذخیرهٔ خونه
- وقت حمله کجا پناه بگیرید
- بعد از یه انفجار نزدیک
- رفتن از شهر، کی و چطور
- دود، مواد شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای

تو خیابان و قطعی‌ها

- امن موندن تو تجمع
- گوشی و حساب‌ها
- وقتی اینترنت قطع می‌شه
- بازداشت: شما و خانواده
- فیلم گرفتن امن
- خبر درست، شایعهٔ دروغ

کمک‌های اولیه و زندگی

- **کمک‌های اولیه برای نجات جان**
- آتش، گاز و برق تو خونه
- آب، غذا و بهداشت وقت قطعی
- آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها
- همسایه‌ها و ساختمان، با هم

همهٔ راهنماها، رایگان و به فارسی:

iranuncensored.com/fa/ready

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.